***Адаптация в детском саду.***

***Черемных А.О.***

***МБДОУ «ДСОВ №88» г. Братск***

Семья - первая и долгое время единственная среда, в которой ребенок растет и развивается, в которой происходит его социализация. Между детьми и родителями, особенно матерью, обычно существуют очень сильные эмоциональные связи.

Посещение детского сада - один из поворотных моментов в жизни ребенка. Впервые он будет вдали от дома на несколько часов без компании любящих родителей. Многие малыши быстро принимают новую ситуацию и легко привыкают к существующим новшествам. Однако иногда адаптация ребенка в детском саду занимает немного больше времени

Адаптация — способность человека приспособиться к окружающей действительности, к изменениям окружающей действительности, к внутренним переменам. Этот процесс является неотъемлемой частью нашей жизни. Мы живем в изменчивом мире, и наша психика заточена под то, чтобы приспосабливаться к изменениям. И дети тоже постоянно к чему-то приспосабливаются (к новому члену семьи, к новой кроватке, к новым родственникам).

Выделяют три фазы адаптации:

1. Острая фаза, или период дезадаптации - в это время у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, нарушения сна, аппетита, нежелание ходить в детский сад.

2. Собственно адаптация - в этот период ребенок постепенно привыкает к новым условиям, нормализуется поведение.

3. Фаза компенсации - дети начинают вести себя спокойно, с удовольствием ходят в садик. Ускоряется темп развития психических процессов.

Родители должны понимать, что адаптация это не зло с которым нужно бороться, не проблема, это её решение, позитивный процесс подстройки человека к новым условиям. Поскольку это процесс он должен проходить некие стадии, вы регулярно должны видеть движение. Если процесс никак не меняется на протяжении 2-3 недель значит есть проблема, механизм адаптации не справляется со своей задачей. К большому сожалению родителей определить заранее как у ребенка пройдет адаптация невозможно. Дети активные, оптимистичные, общительные могут также тяжело проходить этот период как и нежные и стеснительные. Нельзя выделить какие-то черты характера у 2-3-4 летних детей по которым можно дать верный прогноз чего же ожидать родителям в этот период. Для каждого ребенка этот процесс очень индивидуален и зависит от возраста, состояния здоровья, от особенностей нервной системы, типа детско-родительского взаимодействия и др.

Адаптационные процессы затрагивают все сферы жизни - аппетит, ночной сон, утомляемость, восприимчивость к новой информации, психическая лабильность, гибкость реакций, устойчивость к раздражителям. Ребенок может вполне весело проводить время в саду, с радостью бежать туда после выходных, но дома стать капризным, раздражительным, «тормозным» - это тоже форма адаптации. Для каждого ребенка этот процесс будет очень индивидуальным. В целом можно сказать, что у человека, и у ребенка в частности, активный адаптационный период к изменениям подобного масштаба длится до 2-х месяцев и до 6 месяцев может идти остаточный (не заметный невооруженному взгляду) период.

 Внутри этих 2-х месяцев у разных детей процесс может протекать по-разному, но можно условно, очень приблизительно выделить некоторые основные групп Активная адаптация
Сопровождается бурной эмоциональной реакцией. Ребенок плачет при расставании с мамой, нервничает, переживает, отказывается завтра идти в садик. Хоть такая адаптация может вас напугать, но это вполне нормально. Бурная эмоциональная реакция при нормальном протекании процесса может длиться до 2-х недель.

Отложенная адаптация
Ребенок с удовольствием и радостно идет в садик. Легко прощается и бежит в группу. Такая реакция может быть от 3-х дней до 3-х недель. Далее может наступить резкая смена настроения, ребенок скандалит, отказывается идти в сад. Около 35-40% детей адаптируются именно таким образом.

Пассивная адаптация
Протекает не за счет психического ресурса, а за счет соматического. Ребенок может спокойно и даже радостно ходить в детский сад, но при этом появляются изменения в других областях. Поэтому внимательно следите за проявлением элементов пассивного соматического реагирования: аппетит, вкусовые пристрастия, повышенная утомляемость, изменения характера сна, скорость и качество усвоения новой информации, общая нервозность, капризность, привязанность к ритуалам, изменение стула (следите за запорами и в саду, обязательно интересуйтесь был ли у ребенка стул и какой).

Проваленная адаптация.
Адаптация это процесс приспособления организма и психики к новым условиям. Бывает так, что человек не ко всем условиям может адаптироваться и виновен тут не организм и не протекание самой адаптации, а внешние обстоятельства к которым приходится приспосабливаться. В таком случае, надо менять условия к которым ребенок адаптируется.

*Если состояние ребенка не меняется (или ухудшается) в течении 1-2 месяцев обязательно обратитесь за помощью к психологу.*

КАК ДОЛЖНО ВЫГЛЯДЕТЬ РАССТАВАНИЕ С РЕБЁНКОМ В ДЕТСКОМ САДУ

Сам момент разлуки тяжел и для ребенка, и для родителя.

*Помните, что атмосфера должна быть доброжелательной и приятной, а сам момент расставания был быстрым и эффективным*.

- *Короткое прощание.* Долгие разговоры, поцелуи, объятия, бесконечные "Дай пять" мешают ребенку и родителю расстаться.

- *Ритуалы.* Перед тем, как пойти в детский сад, стоит определиться с способом расставания, будет ли это поцелуй, прибивание «черепахи» или объятие. Первые несколько дней, безусловно, будет трудно поддерживать, но со временем ваш ребенок привыкнет к этому.

- *Говорите правду* . Скажите ребенку, что пора расстаться, и вы вернетесь «после обеда». Вы должны сообщить ребенку примерное время возвращения.

- *Хорошие сообщения* . Никогда не используйте фразу «не бойся», потому что вы даете понять своему ребенку, что он может чего-то бояться. Вместо этого скажите: «Развлекайся», «Я уверен, что твой день будет прекрасным». Помните об улыбке и теплом голосе, которые помогут вашему ребенку обрести уверенность в том, что «детский сад - это весело».

- *Терпение* . Адаптационный период может быть долгим. Помните, что многое зависит от вас, воспитателя и ребенка. Стоит быть чутким к эмоциям малыша. Крик и негативные эмоции с вашей стороны только усугубят ситуацию.

* Положительный настрой ребенка. Рассказывайте ребенку интересные положительные стороны посещения детского сада или просто веселые истории про детский садик, может быть, из вашего детства («Самая вкусная запеканка, которую я когда-либо ела, была в моем детском садике», «У меня был друг в детском садике, которого звали Сережа, и нам с ним было всегда весело»).
Никогда не пугайте и не угрожайте ребенку детским садиком и воспитателем. Если у вас есть какие-то неприятные воспоминания о детском садике, то не надо ими делиться с ребенком. Если кто-то из родственников угрожает детским садиком («Вот пойдешь в детский сад, никто тебя с ложки кормить не будет»), то пресекайте это. Не допускайте негативных разговоров о садике при ребенке или детях.
* Настройка режима дня, который близок к детсадовскому. Если ваш ребенок любит поспать долго, то за 2-3 недели до начала посещения детского садика сокращайте утренний сон на 10-15 минут. Все зависит от того, насколько долго спит ваш ребенок. Вечером укладывайте ребенка вовремя, избегайте ночных посиделок. Устраивайте дневной сон или хотя бы тихий час. Какой будет режим в вашем садике, можете узнать заранее у воспитателей, директора или у другим мам, которые уже посещают этот садик.
Если вы подошли к садику не подготовившись по режиму, договоритесь с воспитателем, что будете некоторое время приходить к девяти вместо восьми часов (будет ли это возможно, зависит от детского сада, от желания воспитателя помочь вам).

Помните, что каждый ребенок приспосабливается в своем темпе и по-своему . Роль родителя - поддерживать и сопровождать ребенка в это напряженное время и помогать в создании имиджа детского сада как безопасного места, где ребенок может чувствовать себя спокойно и непринужденно.

К чему придется привыкать

Отводя ребенка в детский сад, мы меняем привычный уклад его жизни довольно сильно. Появляются новые обстоятельства, к которым теперь ребенку надо привыкнуть.

К каким обстоятельствам придется приспособиться 2-3 летнему ребенку?

1. Расставание с родителями на долгое время.
2. Изменения отношений с родителями, теперь все общение только по вечерам и в выходные. Нет родительского покровительства, поэтому в какой-то мере неизбежно будет фрустрирована потребность в эмоциональном общении, безопасности. Ребенок остается один на один с новыми обстоятельствами.
3. Нахождение с другими, чужими взрослыми почти весь день. С ними нужно познакомиться, наладить отношения, которые заменят в каком-то смысле отношения с родителями.
4. Нахождение в постоянном контакте с большим количеством детей одного возраста, что, в принципе, не естественно. Даже в больших семьях не бывает столько детей, и дети разновозрастные.

Бытовые моменты. Строгий режим дня, хочешь спать или нет, а надо. Хочешь есть или нет, а надо. Сон в другой кроватке. Смена ритуалов сна. Другая еда. Другой туалет. Другое место для прогулок. Другие игрушки и игры. Другое общение. Какие-то новые правила

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО АДАПТАЦИИ РЕБЁНКА К ДЕТСКОМУ САДУ

1. *Перед тем, как привести ребенка в детский сад, научите его:*

- самостоятельно мыть руки;
- снимать и надевать простую одежду;
- самостоятельно кушать (правильное использование столовых приборов);
- пользоваться туалетом, туалетной бумагой, протирать нос платком.

2.*Постарайтесь приспособить ритм дня к режиму детского сада.*

3. *Во время пребывания ребенка в детском саду оденьте его как следует:*
-футболки, платья или свитер должны достаточно свободно одеваться через голову;                                                                                                                            -юбки, леггинсы, шорты, штаны или колготки должны быть эластичными и просторными;
- обувь: безопасная, не скользкая, легко одевается, застегивается на липучки;
- помните о запасной одежде;
- оденьте ребенка по погоде.

4. Процесс адаптации ребенка к новой ситуации должен начаться за много недель до начала посещения сада. Родители должны демонстрировать радость и волнение за своего малыша, идущего в детский сад. Благодаря этому ребенок узнает, что его ждет что-то уникальное и позитивное. Однако настроения взрослых должны быть аутентичными. Если малыш замечает беспокойство, печаль или страх родителей и слышит разговоры на эту тему, у него быстро разовьются страхи и нежелание ходить в детский сад.

5. Также стоит ознакомить будущего дошкольника с ситуациями, которые могут возникнуть в группе, поэтому, когда, например, в песочнице другой малыш берет лопату, вы не должны сразу вмешиваться. Пусть сами дети учатся регулировать такие ситуации.

6. Чтобы будущий дошкольник не боялся новых людей, стоит оставлять его на время с подругой или соседкой, которым вы доверяете.

7. Также очень важна реакция родителей при первом посещении учреждения. Беспокойство мамы помешает малышу войти в группу. В таком случае лучше попросить папу или дедушку сопроводить его.

8. Процесс адаптации должен быть постепенным. Стоит потратить первую неделю или две, чтобы потихоньку продлевать время, проведенное ребенком в учреждении. Это очень важно, так как позволяет ребенку сформировать положительный имидж нового места.

9. Чрезвычайно важно пообещать, что вы заберете своего ребенка в определенное время и сдержите его. Опоздание или уход от малыша на более длительный срок может закончиться травмой и нежеланием продолжать оставаться в учреждении.

10. Сложная адаптация ребенка в детском саду может быть следствием длительного процесса прощания в приёмной (раздевалке). Родители должны постараться уйти как можно скорее, заранее проявив свою привязанность и уточнив время прихода за малышом. Долгие объятия и поцелуи не идут на пользу ребенку, так как в конечном итоге они делают для него пребывание в саду ещё более неприятным.

Родители не должны отказываться от того, чтобы оставить детей в детском саду, даже если их отчаяние кажется им невыносимым. Малыш быстро обнаружит, что его плач может повлиять на маму или папу, и начнет каждый раз использовать этот тип поведения.

11. Если малыш плачет, не стоит именно в это время обещать забрать его пораньше, лучше обсудить  в какое время вы его заберёте до того, как настанет время прощаться, например, во время сбора в детский сад или по дороге. НО, не тогда, когда малым начинает хныкать и просить вас об этом.

12. Если вы попрощались со своим ребенком, не заглядывайте в группу, это будет вызывать у ребёнка надежду, что вы не уйдёте, а вернётесь за ним.

13.У большинства малышей есть любимый плюшевый мишка, кукла или другая игрушка, которая дает им чувство защищенности. Родитель должен проследить, чтобы эта игрушка была с ним при первых посещениях детского сада.

14. Очень важно проявлять интерес к происходящему в детском саду. Родители должны интересоваться опытом малыша, но не проявлять настойчивости. Стоит дать ребенку отдохнуть 20-30 минут после возвращения домой, а затем поинтересоваться, как прошел его день. В противном случае ваш малыш может нервничать из-за нежелания отвечать на вопросы.

15. Приготовьтесь к изменению поведения вашего ребенка сразу после того, как он или она вернется из детского сада (ребенок может быть чрезмерно возбужденным, сонным, плакать и т. Д.).
Дайте ему возможность заниматься любимым делом.
Возвращение домой - это также время, которое следует использовать по максимуму для углубления эмоционального контакта с ребенком, для совместной игры, прогулки и получения положительных впечатлений.

16. Вы должны приложить все усилия, чтобы ребенок чувствовал себя любимым и нужным, чтобы он знал, что может рассчитывать на вас, потому что это дает ему чувство, что вы всегда вернетесь за ним.
Чем больше времени, интереса и понимания вы предложите своему ребенку, тем быстрее он окажется в новой реальности.

17. Адаптация 3-летних детей к детскому саду будет быстрее, если они будут знать, что пребывание в учреждении - это нормальное явление, через которое проходят все. Малыши хотят услышать об опыте своих родителей и их приключениях в этом возрасте. В первую очередь стоит поговорить о том, что доставило наибольшую радость.

18. Еще один важный фактор, влияющий на более легкую адаптацию детей и родителей, - откровенные разговоры о детском саде.
Рассказы о распорядке дня, который ожидает ребенка в учреждении, или о том, как будут выглядеть игровая и спальня.
Также стоит объяснить ребенку, что правила дошкольного образования важны и их необходимо соблюдать. Детям нравится, когда в их мире порядок. Это позволяет сформировать чувство защищенности, что существенно влияет на время адаптации.

**Примерная схема плавной адаптации**, которая вводит ребенка в сад постепенно, шаг за шагом. Но в вашем саду могут быть другие правила, и, конечно, игнорировать их не получится. Просто посмотрите, что из той схемы, которую опишу я, вы сможете применить к вашей реальности:

1. Если есть возможность познакомить ребенка с садиком, с группой заранее — сделайте это. Можно найти повод для визита: например, узнать что-то, подать документы вместе с ребенком, сходить с кем-то, кто уже ходит в этот сад. Подробнее об этом я писала выше.
2. Лучше если первый день (обычно это всего один час или меньше) вы будете с ребенком: пройдете с ним по группе, заглянете в спальню, найдете кровать ребенка, покажете его шкафчик. Посидите какое-то время в группе, чтобы ребенок мог исследовать пространство в вашем присутствии (все зависит опять же от внутренних правил). С вами ребенок чувствует себя в безопасности, а значит, он будет активно исследовать пространство. Может быть, ваш первый день пройдет на улице.
3. Важно установить контакт с воспитателем и маме, и ребенку. Вы можете познакомиться, поговорить, представить ребенка воспитателю, а воспитателя ребенку. Лучше если в это время ребенок будет у мамы на руках. Но тут многое зависит и от воспитателя. Постарайтесь поздороваться, улыбнуться воспитателю, а потом как бы передать ребенка в руки воспитателю. Если воспитателей несколько, то знакомимся со всеми.
4. При расставании целуйтесь, обнимайтесь, говорите ребенку, что придете за ним очень скоро, передавайте его воспитателю и уходите. Приходите через час. Обязательно радуйтесь ребенку, обнимайтесь, целуйтесь. Да, ребенок может плакать. Тогда обнимаете, утешаете и передаете воспитателю. Уходя — уходите. Спокойно идете заниматься своими делами. Не надо прыгать под окнами, под дверью, обуздайте свою тревогу. И верьте, что вашему ребенку под силу справиться с этой ситуацией.
5. Важно при расставании с ребенком оставить ему что-то напоминающее о вас, о доме. Например, любимую игрушку, или можно приобрести специально игрушку-друга, которая будет ходить с ребенком в садик. Можно оставить платочек, пахнущий мамиными духами, какую-то записку-рисунок на клочке бумаги, можно нарисовать сердечко на ручке. Маленьким детям оставляем что-то вещественное. Детям постарше можно уже оставлять что-то символическое (например, поцелуй в кармашек).
6. Какое-то время водите ребенка на пару часов. Обычно в течение недели.
7. Затем оставьте ребенка на обед, потом на сон. Какое-то время забирайте малыша сразу после сна.
8. Если видите, что ребенок плачет, но быстро успокаивается и спокойно играет, идет на контакт с воспитателем, интересуется игрушками, обедает, то это признаки того, что можно оставлять до вечера. Если у вас есть возможность, какое-то время забирайте через пару часов после сна, постепенно увеличивая время (если это нужно).
9. Важно тепло прощаться с ребенком. И встречать всегда с радостью и улыбкой, обнимать, тискать. Не ругать ребенка за слезы, но сочувствовать, поддерживать, оказывать понимание. Если вам жалуются на ребенка, то не разбирайтесь в ситуации сразу же — на первом месте должна быть радость от встречи с ним.

 Понятно, что это примерная схема. Удастся ли ее применить, зависит от факторов, на которые вы не можете повлиять:

1) правила садика, режим дня, атмосфера в группе, в садике (это то, на что особо повлиять не получится).

2) личность воспитателя, готовность к сотрудничеству (тоже особо не зависит от родителя. Но старайтесь расположить воспитателя к себе и будьте сами дружелюбны).

3) личность самого ребенка, его характер, темперамент, личностные адаптационные способности, жизненный опыт ребенка.

4) детский коллектив.

Хорошо, если на период адаптации вы сможете устраивать ребенку внеплановые «выходные». Такая разгрузка будет очень полезна для детского организма. Но решить это должна мама или папа, а не клянчущий ребенок.

Постарайтесь понять, что именно ребенку больше всего тревожит в вопросе садика - другие дети, новое место, расставание с мамой, страх, что она не придет его забрать. Разобравшись постарайтесь нивелировать опасения малыша.
Помните, что ведущая деятельность у ребенка дошкольного возраста это игра. Любую проблему ребенка можно и нужно решать только через игру, а не наставления и порицания. Оденьте на руку игрушку, и он вам все расскажет.)))
Главное не бойтесь сами, тогда и с ребенком все будет в порядке.
Садик - это очень хорошо и для ребенка, и для мамы. Многое зависит от воспитателей и от их отношения к ребенку. В свою очередь отношение воспитателя к ребенку зависит от отношения родителей к воспитателю. Если у вас возникают вопросы или сомнения, не молчите, обращайтесь к воспитателю или психологу, мы всегда рады с вами сотрудничать и помогать.